



Bundesinstitut
für Öffentliche
Gesundheit

Exzessive Mediennutzung bei Jugendlichen

INFORMATIONEN UND ANGEBOTE FÜR
FACH- UND LEHRKRÄFTE





ANGEBOT FÜR JUGENDLICHE

Auf www.ins-netz-gehen.de/jugendliche finden Jugendliche spannende Informationen und interaktive Wissenstests rund um digitale Medien. Diese ermöglichen eine spielerische Auseinandersetzung mit der eigenen Medien-nutzung.

ONLINE-BERATUNG

Die Online-Beratung von „Ins Netz gehen“ bietet Jugendlichen unkompliziert **professionelle Unterstützung** zur kritischen Reflexion der eigenen Mediennutzung und motiviert zur aktiven Verhaltensänderung. Ein persönliches Online-Coaching ermöglicht das Erlernen eines gesunden Umgangs mit digitalen Medien.

Der Einstieg zur Online-Beratung erfolgt über einen **Selbsttest zur Internet- und Videospie-lnutzung**. Mit dessen Ergebnis erhalten die Jugendlichen eine unabhängige Auswertung ihres Nutzungsverhaltens und ihrer Nutzungs-zeit sowie Handlungsempfehlungen.

Die **Net-Piloten**: Das innovative Peer-to-Peer-Projekt wurde speziell für Schulen entwickelt.



MEHR INFOS



DIE PRÄVENTIONSKAMPAGNE

Seit 2011 klärt das BIÖG (früher BZgA) mit „Ins Netz gehen“ über die Risiken des übermäßigen Medienkonsums und zu Computerspielsucht auf.

Die Kampagne richtet sich an **12- bis 18-jährige Jugendliche**. Kernthemen sind die Stärkung der Medienkompetenz, die Sensibilisierung für Risiken im Netz sowie die Motivation zur Verhaltensänderung hinsichtlich einer Reduktion des (exzessiven) Medienkonsums.

Neben Jugendlichen erhalten Eltern und weitere erwachsene Bezugspersonen wie Fach- und Lehrkräfte **verlässliche Informationen** und **professionelle Beratungsangebote**, um Jugendliche kompetent bei einem ausgewogenen Nutzungsverhalten unterstützen zu können.



ANGEBOT FÜR FACHKRÄFTE UND SCHULEN

Ob bereits eine exzessive Mediennutzung bei Jugendlichen vorliegt, ist auch für Fach- und Lehrkräfte nicht immer leicht zu beurteilen.

Das Internetportal www.ins-netz-gehen.de bietet verlässliche Informationen zu möglichen Anzeichen einer problematischen Mediennutzung bei Jugendlichen sowie zu kommunalen Anlaufstellen für Hilfe und Unterstützung.

Der **Newsletter** informiert regelmäßig über neue Artikel, aktuelle Studien und Wissenswertes rund um die Mediennutzung bei Jugendlichen.

Fach- und Lehrkräfte, die ein konkretes Anliegen oder eine spezifische Frage zu diesen Themen haben, erhalten in der **E-Mail-Beratung** kostenfreie und professionelle Unterstützung.

Beratungsstellen-Datenbank:
Hier finden Jugendliche und Eltern kompetente Beratung in ihrer Nähe.



Lassen Sie Ihre Beratungsstelle eintragen!



ALLES AUF EINEN BLICK

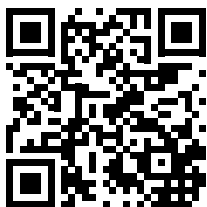
Die Präventionskampagne „Ins Netz gehen“ fördert den bewussten Umgang mit digitalen Medien bei Jugendlichen. Schauen Sie vorbei, einfach einscannen und loslegen!

FÜR FACHKRÄFTE



Fach- und Lehrkräfte sowie Eltern und weitere Bezugspersonen von Jugendlichen erhalten unter www.ins-netz-gehen.de allgemeine Informationen zu Medienkompetenz und digitaler Mediennutzung im Jugendalter.

FÜR JUGENDLICHE



Unter www.ins-netz-gehen.de/jugendliche finden Jugendliche einen Selbsttest sowie Infos und Tipps rund um den gesunden Medienkonsum.

Folgen Sie uns auf Social Media!



facebook.com/ins.netz.gehen



instagram.com/insnetzgehen

IMPRESSUM

Herausgeber	Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
Projektleitung	Sonja Claßen, BIÖG, Köln
Gestaltung	koordinierbar – raum für projekte, Köln
Druck	Warlich Druck Meckenheim GmbH Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim umweltbewusst produziert
Stand	Januar 2026
Auflage	1.10.02.26

BILDVERZEICHNIS

S.1:	Monkey Business – stock.adobe.com
S. 2/3:	DisobeyArt – stock.adobe.com
S. 3/4:	Jacob Lund – stock.adobe.com

Dieses Falblatt wird vom BIÖG kostenlos abgegeben.
Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/
den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Artikelnummer 33215051